

Drodzy Rodzice!

Mimo, że zbiórki zostały wstrzymane, nie oznacza to, że nie możemy działać dalej, co prawda zdalnie, ale razem. Co kilka dni na naszym profilu na Facebook'u będziemy publikować propozycje dla zuchów zdobywania sprawności indywidualnych.

Przed Wami i Waszymi dziećmi karta sprawności indywidualnej. Kartę należy indywidualnie wydrukować i spiąć razem. W karcie znajdują się różne zadania na czas szkolnej kwarantanny. Są tu zarówno kolorowanki i ćwiczenia, jak również zadania bardziej zaawansowane, takie jak nagranie krótkiego filmiku czy własna inicjatywa. Zadania zaliczane są przez rodziców poprzez podpis w wyznaczonym miejscu po zweryfikowaniu i zaakceptowaniu efektów pracy zucha. Kiedy powrócimy do normalnego trybu spotkań karty trzeba będzie dostarczyć na zbiórkę i jeśli wszystko będzie wykonane prawidłowo zuch otrzyma daną sprawność. Proszę poinformujcie drużynowego/drużynową o przystąpieniu do zdobywania danej sprawności.

Drogie Zuchy!

Przed wami różne ciekawe zadania. Po ich sumiennym wykonaniu czeka na Was kolekcja sprawności, którą będziecie mogli przyszyć na rękaw munduru i dumnie ją nosić. Warto więc powalczyć nie tylko z nudą ale i ze sobą. Niejedne zadania będą wymagały od Was samozaparca i sumienności.

Zanim przystąpisz do jej zdobywania usiądź z rodzicem i zapoznaj się z wymaganiami do zdobycia, poszukaj odpowiednich wiadomości w gazetach, książkach czy w internecie. Zastanów się czy podołasz temu wyzwaniu, bo wykonanie go wymagać będzie sporej wiedzy i umiejętności nie tylko teoretycznych ale i praktycznych np. rysunkowych czy graficznych. Powodzenia !!!

NAMIESTNICTWO ZUCHOWE

HUFCA ZIEMI WADOWICKIEJ ZHP

#RAZEMALEZDALNIE #ZOSTAŃWDOMU





SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA  
KUCHMISTRZ

REGULAMIN SPRAWNOŚCI (warto się z nim zapoznać aby wiedzieć co trzeba wykonać aby ją zdobyć).

KUCHMISTRZ

1. Założyłem książkę kucharską, w której zamieściłem przepisy na swoje ulubione potrawy.
2. Mam swój własny fartuszek kuchenny.
3. Znam nazwy przypraw. Wiem, do jakich potraw się ich używa.
4. Potrafię samodzielnie zrobić kilka potraw.
5. Znam zdrowe nawyki żywieniowe i stosuję je w praktyce.
6. Umieję zaplanować tygodniowy jadłospis zawierający potrzebne witaminy, minerały i składniki odżywcze.
7. Zachęcam innych do zdrowych nawyków żywieniowych. Przygotowałem plakat i przedstawiłem go swojej rodzinie.
8. Wiem, jak należy się obchodzić z wrzątkiem oraz ostrymi nożami.
9. Zawsze przed przygotowywaniem posiłku i jedzeniem myję ręce.
10. Chętnie pomagam rodzicom w robieniu zakupów i przygotowywaniu posiłków.

UWAGA! Potwierdzenia wykonania zadań mogą dokonywać także rodzice zucha.

# DOBRY SMAK I NAUKA TO ŻYCIOWA SZTUKA

Sprawność „Kuchmistrz” kształtuje cierpliwość, zdolności manualne i wytrwałość. Zdobywający ją zuch na pewno chętnie umieści swoje ulubione przepisy we własnej książce kucharskiej, pochwali się kolorowym fartuszkami lub przygotuje plakat, który pokaże kolegom z gromady lub klasy, aby przekonać ich, że bardzo ważne jest to, co jedzą.



# DOBRY SMAK I NAUKA TO ŻYCIOWA SZTUKA

ZUCH .....

GROMADA .....



**Poprosiłam / Poprosilem poproszę rodziców o przygotowanie dla mnie quizu kuchennego. Z zamkniętymi oczami spróbowałam / spróbowałem 6 owoców lub warzyw. Narysuję poniżej rozpoznane owoce lub warzywa, opisze ich smak i czym się charakteryzują.**

WARZYWO/ OWOC	SMAK	CHARAKTERYSTYKA

SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – KUCHMISTRZ

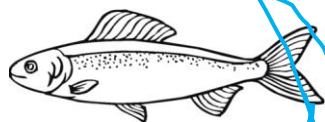

..... podpis rodziców

❖ **Rozplącz nici i ustal jakie witaminy występują w poszczególnych produktach / poniżej zapisz produkt i witaminę/.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – KUCHMISTRZ



Wapń



Witamina C

Omega - 3

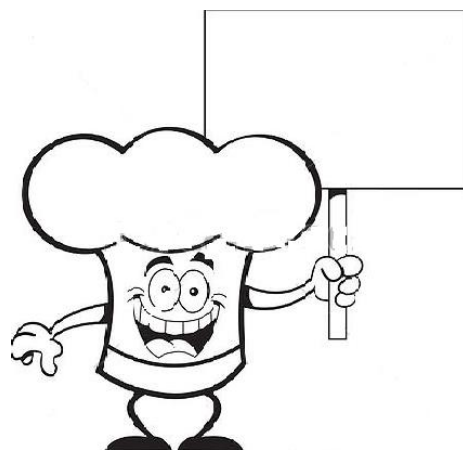
Żelazo

Potas

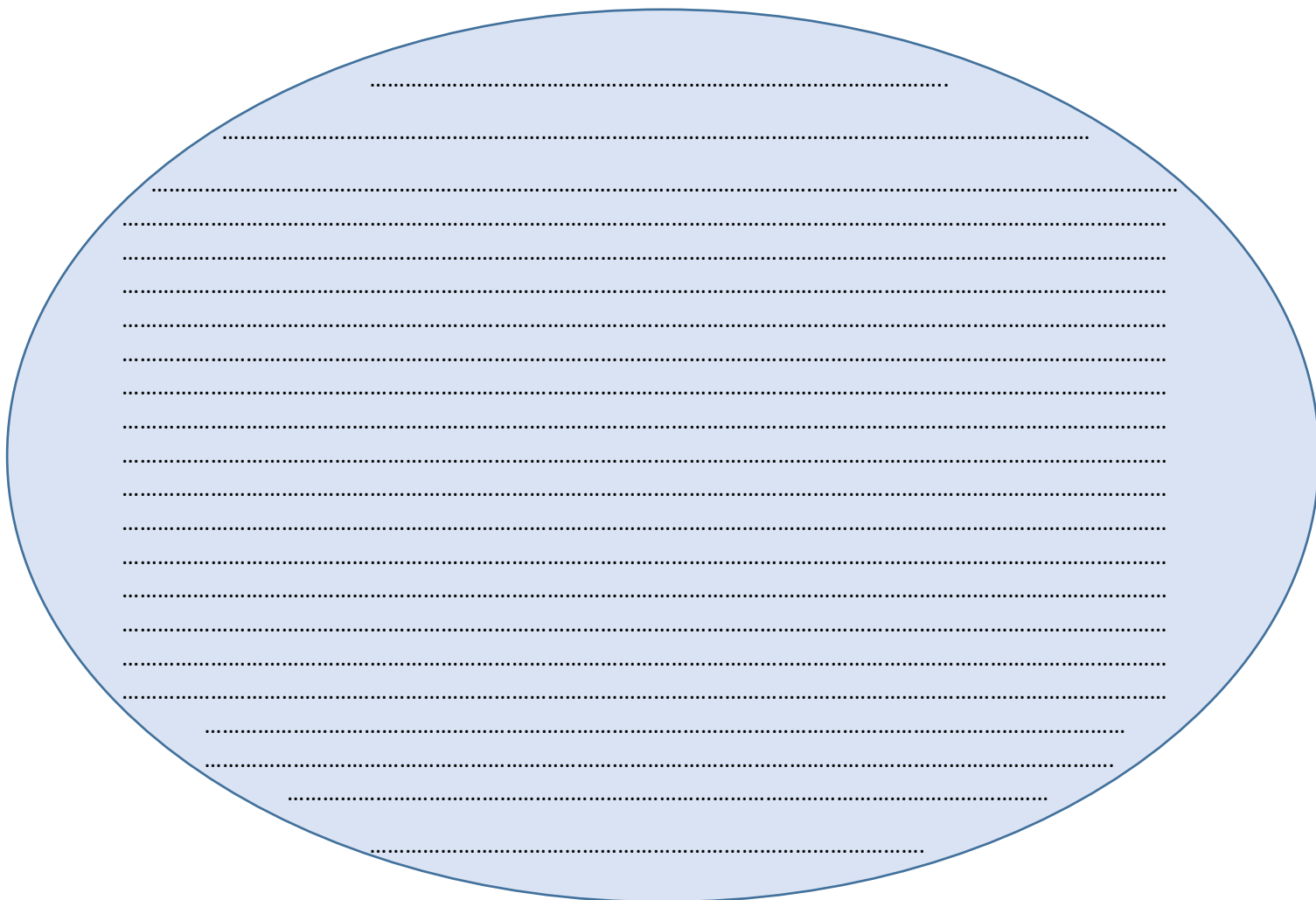


..... podpis drużynowego/ rodzica

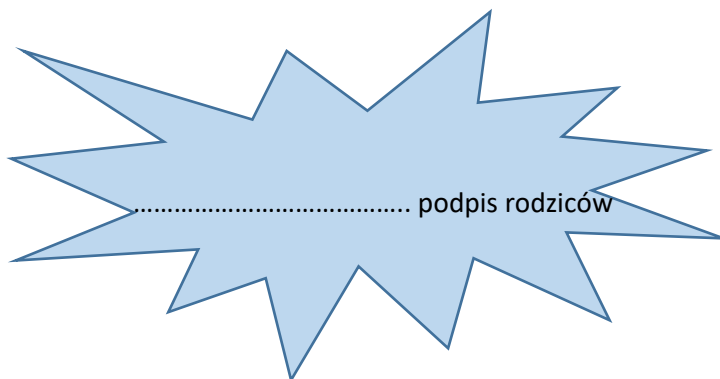
❖ **Przygotowałam/ Przygotowałem -  
przygotuję plakat dotyczący zdrowych  
nawyków żywieniowych. Zaprezentowałem  
go swoim najbliższym.**



❖ **Wiem jak należy się obchodzić z wrzątkiem i ostrymi nożami.  
Dowiedziałam / Dowiedziałem się od rodziców jak postąpić w przypadku  
oparzenia. /swoje wiadomości zapisze poniżej/.**



A large, light blue oval shape containing multiple horizontal dotted lines, intended for the student to write their response to the question above.



A light blue starburst or jagged-edged shape containing a horizontal dotted line and the text "podpis rodziców", intended for a parent's signature.

❖ **Wraz z rodzicami zaplanowałam/ zaplanowałem - zaplanuję jadłospis na najbliższy tydzień. Zadbam/ Zadbałem - zadbam, żeby był różnorodny i zawierał potrzebne witaminy, minerały i składniki odżywcze.**

Zapisz lub narysuj przykładowy jadłospis na jeden dzień.



ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE II	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA



❖ **Samodzielnie lub wraz z rodzicami przygotowałam / przygotowałem – przygotuje ulubioną potrawę. Poniżej jej nazwa oraz kilka słów opisujących tę potrawę.**

.....

.....

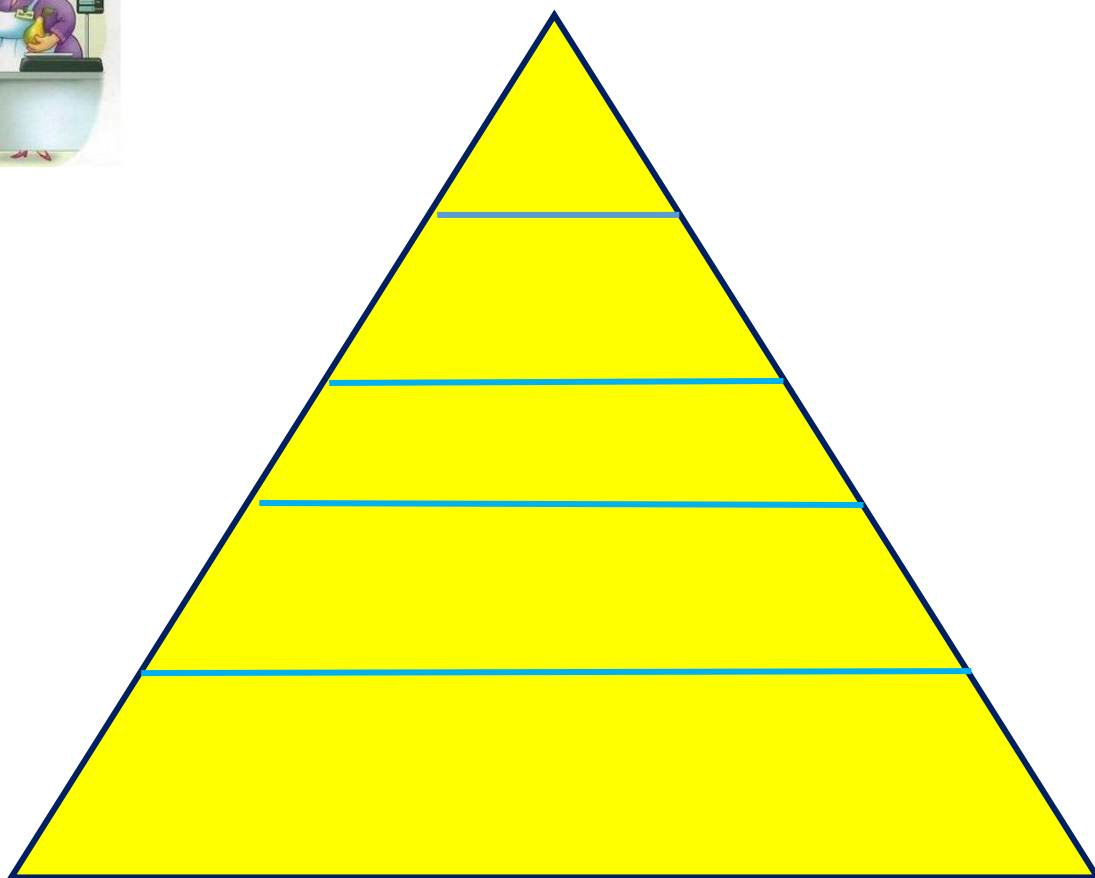
.....

.....

..... Podpis rodzica



### Uzupełnij piramidę zdrowego żywienia



❖ **Wiem, które przybory są potrzebne w kuchni. Zaznacz kółkiem i napisz do czego służą:**



.....



.....

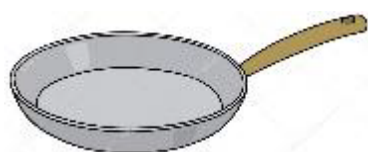
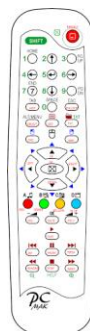
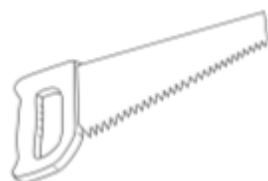


.....



.....

SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – KUCHMISTRZ



❖ Mam swój własny fartuszek kuchenny lub go zaprojektuję i wykonam. Pokoloruj:



## ZADANIE SPECJALNE DLA SZEFA KUCHNI

□ Rozwiąż krzyżówkę:

1. W kuchni - czarny, czerwony bądź zielony
2. Żółta przyprawa z Indii
3. Według legend odstrasza wampiry ☺
4. Doskonale pasuje do szarlotki
5. W kuchni – słodka, ostra bądź wędzona
6. Jest bardzo rozgrzewający, pasuje do zimowej herbaty
7. Dobra na ból brzucha
8. Liść w kuchni, często dodawany do zup
9. Zielone listki, które pasują do sałatki z pomidorów



Hasło: .....

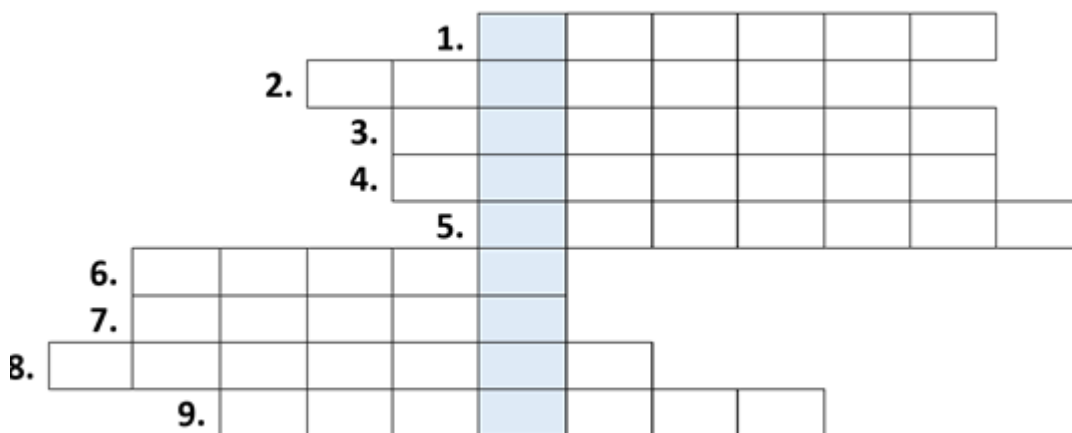
**Dlaczego używa się ich w kuchni?**

.....

.....

.....

.....





❖ **Prowadzę (będę prowadził/ ła) książkę kucharską, w której zapisuję ( będę zapasywał/ ła) przepisy na swoje ulubione potrawy. Pokazałam / pokazałem książkę swoim najbliższym. ( poniżej zamieszczę stronę tytułową mojej książki w formie rysunku lub zdjęcia/.**

.....

Podpis zucha i rodziców

## SPRAWNOŚĆ INDYWIDUALNA – KUCHMISTRZ

Zgodnie z posiadaną mi wiedzą i potwierdzeniem poprzez kartę postanawiam nadać/ nie nadać sprawność „KUCHMISTRZ” zuchnie/zuchowi .....  
z gromady .....  
..... dn. ....

Drużynowa/wy

.....

Opracował metodycznie i graficznie na podstawie dostępnych materiałów

Zuchmistrz hm. Krzysztof Drobnik HO „Bystre Oko”

